



2019年 8月 クラススケジュール

お問い合わせはお気軽に 06-6881-3317 info@spirityogastudio.com
 月～金10:00～20:30 土10:00～16:00 日 10:00～16:00
 *祝日/スタジオ休業日によって変動あり

月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)	日(Sun)
6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F 6:15-9:30 アシュタンガマイソール Rachel	6F	6F 8:00-9:30 アシュタンガマイソール LED Rachel
11:00-12:30 シヴァナンダヨガ ～祈りと呼吸法とアーサナ～ Syousei	10:30-12:00 TT200受講生 & 卒業生12名限定 スキルアップクラス ※13日休講のため12日に振替 Haidar	11:00-12:15 筋膜セラピー ～歪んだ体を解きほぐす～ Sumiyo	10:30-12:00 ハタヨガ ～上手な身体の使い方～ Kumi	10:30-12:00 経絡ヨガ ～ハタヨガポーズで気を巡らせる～ Yuka	10:30-12:00 ポディムープメント ～トータルコンディショニング～ ※31日時間変更 11:00-12:30 Saya	10:30-12:00 ヴィンヤサヨガ(英語) ～Let's Flow in Harmony～ ※4日ヴィンヤサヨガ/Haidar ★ Rachel
13:00-14:30 リストラティブヨガ ～回復とリラクゼーション～ Midori	11:00-12:30 ハタヨガ ～着実に前進～ Mineko	12:30-13:45 ハタヨガ ピギナー ～心と身体が軽くなる～ Waki Yuka 5F	12:30-14:00 陰ヨガ ～インナーヒーリング～ Saya	13:00-14:30 ヴィンヤサヨガ ～可能性を引き出し、境界線を広げる～ Mineko	12:30-14:00 スパイラルフロー ～体軸の意識と機能的な動き～ ※31日時間変更 13:00-14:30 Ryota	12:30-14:00 シヴァナンダヨガ ～心と体の解放～ Syousei
	13:00-14:30 陰ヨガ ～癒しから目覚めへ～ ※13日リストラティブヨガ/Midori ※20日陰ヨガ/Haidar Chiharu	13:00-14:30 アヌサラヨガ ～自分の本来の力を引き出す～ Masumi			14:30-15:45 ハタヨガ ～基礎から応用へ～ ※31日時間変更 15:00-16:15 Kumi	14:30-16:00 週代わりレッスン 4&11日 陰ヨガ/Haidar 18日 筋膜セラピー/Sumiyo 25日 リストラティブヨガ/Midori
18:30-19:45 ポディーリリース 5F ～テニスボールでリラックス～ ※12日休講 Sawa	18:30-19:45 ヴィンヤサヨガ ～日常生活を快適に～ ※13日時間変更 15:00-16:15 Kumi	18:30-19:45 ヨガピギナー(英語) ～しっかりとした基礎が全ての中核～ ★ Rachel	18:30-20:00 アロマリラククス ～香りとヨガでバランスアップ～ Rumi	18:30-20:00 ヨーガ ★ 生徒さんのコンディションに合わせたヨガ ※30日休講 Haidar		
19:00-20:15 アシュタンガヨガ(英語) ～アシュタンガにおける3つの基本～ ※12日時間変更 13:00-14:15 ★ Rachel	19:00-20:15 陰ヨガ 5F ※13日時間変更 17:00-18:15 6F Aiko	19:00-20:30 アヌサラヨガ 5F ～自分の本来の力を引き出す～ Masumi	19:00-20:30 ベーシックハタ 5F ～対極とバランス～ Mari	19:00-20:30 リストラティブヨガ ～心と体の為の究極のリラクゼーション～ Rumi		

★: 英語対応 📖: 初心者OK 😊: マタニティー可 (※事前にお伝えください)

初めての方には、体験3回3,230円(有効期限3週間)
 ゴールドメンバーパス10,790円 ※換算すると1日350円でレギュラークラス受け放題!
 4回9,050円(有効期限1ヵ月) 10回チケット19,990円(有効期限3ヶ月) ※表示はすべて税込価格です。

www.spirityogastudio.com

★★お盆休業のお知らせ★★
 8月14日(水)～16日(金)までの3日間
 お盆休業とさせていただきます。
 何卒よろしくお願いいたします。

★★Obon Holiday★★
 From Wed 14th Aug to Fri 16th Aug 2019
 Thank You for your great support.